

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Охватская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Охватская ООШ»)

УТВЕРЖДАЮ

ВрИО директора МБОУ «Охватская
ООШ»



Т.В.Иванова

1 сентября 2026г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
«Охватская основная общеобразовательная школа»
(Для питания обучающихся 5-9 классов стоимость
питания 74,00 рублей)
(2-недельное)**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	250	9.89	15.62	44.8	360.71	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		550	23.72	27.96	101.36	753.21	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.91	10.92	103.75	82
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.01	251.64	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	23.71	42.71	126.08	994.38	
Итого за день:		1370	47.43	70.67	227.44	1747.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Запеканка из творога	200	29.23	22.11	56	540	223
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		550	33.71	23.03	105.15	765.9	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.9	89.75	88
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.3	187.56	202
	Сосиски отварные со сливочным маслом	100	10.09	28.27	0.45	298.18	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
	Итого за обед	820	25.04	35.08	122.79	916.37	
Итого за день:		1370	58.75	58.11	227.94	1682.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	200	18.39	33.1	3.52	386.21	210
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	338
Итого за завтрак		550	24.91	45.44	48.38	703.81	
обед	Рассольник ленинградский	250	2.01	5.09	11.98	107.25	96
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	10.74	44.83	315	171
	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309	260
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	291
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	28.34	44.98	123.83	1015.33	
Итого за день:		1370	53.25	90.42	172.21	1719.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7.24	13.31	39.86	309.52	175
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		550	21.07	25.65	96.42	702.02	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.45	118.25	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.16	13.65	13.47	221.81	234
	Картофельное пюре	180	3.72	10.98	21.57	207.43	128
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	23.36	28.45	111.62	815.57	
Итого за день:		1370	44.43	54.1	208.04	1517.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	7.14	12.92	51.13	350	174
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
Итого за завтрак		550	17.09	18.14	95.59	615.28	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.48	5.26	16.53	148.25	102
	Рагу из птицы	280	20.09	18.75	24.32	347.2	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	31.96	25.06	116.99	836.33	
Итого за день:		1370	49.05	43.2	212.58	1451.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Омлет натуральный	250	23.23	41.37	4.39	482.76	210
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		550	33.3	53.91	63.1	870.26	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.91	10.92	103.75	82
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.01	251.64	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	23.71	42.71	126.08	994.38	
Итого за день:		1370	57.01	96.62	189.18	1864.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	250	9.89	15.62	44.8	360.71	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		550	23.72	27.96	101.36	753.21	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.9	89.75	88
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	10.74	44.83	315	171
	Сосиски отварные со сливочным маслом	100	10.09	28.27	0.45	298.18	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	28.21	45.01	129.32	1043.81	
Итого за день:		1370	51.93	72.97	230.68	1797.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7.24	13.31	39.86	309.52	175
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
Итого за завтрак		570	17.77	27.59	88.44	674.66	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.45	118.25	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.16	13.65	13.47	221.81	234
	Картофельное пюре	180	3.72	10.98	21.57	207.43	128
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	23.45	28.59	124.5	870.17	
Итого за день:		1390	41.22	56.18	212.94	1544.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Сырники из творога	200	30.97	25.62	48.97	551.43	219
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		550	37.49	38.06	93.33	869.03	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.48	5.26	16.53	148.25	102
	Рагу из птицы	280	20.09	18.75	24.32	347.2	289
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	291
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	31.3	24.97	104.98	779.53	
Итого за день:		1370	68.79	63.03	198.31	1648.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	7.14	12.92	51.13	350	174
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		550	18.12	26.32	111.47	755.5	
обед	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87	114	97
	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309	260
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.3	187.56	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	
Итого за обед		820	26.16	32.88	134.2	951.44	
Итого за день:		1370	44.28	59.2	245.67	1706.94	

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	47.43	70.67	227.44	1747.59
2 день	58.75	58.11	227.94	1682.27
3 день	53.25	90.42	172.21	1719.14
4 день	44.43	54.1	208.04	1517.59
5 день	49.05	43.2	212.58	1451.61
6 день	57.01	96.62	189.18	1864.64
7 день	51.93	72.97	230.68	1797.02
8 день	41.22	56.18	212.94	1544.83
9 день	68.79	63.03	198.31	1648.56
10 день	44.28	59.2	245.67	1706.94
Среднее значение за период	51.614	66.45	212.499	1668.019